

いきいき大作戦通信★7月号

令和5年7月3日（月）
御船町立滝尾小学校
養護教諭 酒井彩伽

お家の人と一緒に読みましょう。

たきおっ子いきいき大作戦6月の結果をお知らせします。

1 自立起床について

自立起床が毎日できていた人の割合は、表のとおりです。全体として、5月よりも自分で起きる人が減りました。なかなか起きることができなかったり、「まだ寝ていたいな」という気持ちがあったりする人は、睡眠の時間が足りていないことが原因かもしれません。早く寝て睡眠時間を確保しましょう。



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
5月	78%	40%	100%	100%	100%	73%
6月	56%	80%	83%	100%	86%	64%

2 就寝時刻について

就寝時刻の平均は、表のとおりです。寝る時刻が早くなった人が多かったです。7月もできるだけ早く寝ることができるように、放課後の時間の使い方を工夫しましょう。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
5月	21:22	21:28	21:10	21:31	21:58	22:14
6月	21:19	21:26	21:23	21:25	21:42	22:11

3 朝ご飯について

朝ご飯を毎日食べた人の割合は、表のとおりです。ほとんどの学年が100%になりました。食べていない日があった人も、7月は毎日朝ご飯を食べてエネルギーを補充して登校しましょう。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
5月	100%	100%	100%	86%	100%	82%
6月	67%	100%	100%	100%	100%	100%

4 夜の歯みがきについて

夜の歯みがきを毎日できた人の割合は以下のとおりです。6月は、歯と口の学習を全学年で実施したので、夜の歯みがきをした人の割合が高くなったのかもしれませんが、これからも夜の歯みがきを続けましょう。



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
5月	78%	80%	100%	86%	100%	100%
6月	67%	90%	100%	100%	100%	100%

5 メディアの視聴時間について

メディアの視聴時間の平均は、表のとおりです。全体としては、視聴の時間が短くなっています。たきおっ子いきいき大作戦の期間中は、メディアの視聴時間をできるだけ短くしましょう。また、第一水曜日はノーメディアデーです。王様コース（1日中ノーメディア）やぞうコース（1日30分まで）に積極的に挑戦しましょう。



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
5月	58分間	45分間	103分間	47分間	74分間	110分間
6月	54分間	61分間	80分間	59分間	63分間	62分間

6 ノーメディアチャレンジについて

1週間の間で、王様コースに取り組めた児童を紹介します。王様コースにまだ取り組めていない人は、週に1日からでもチャレンジしてみましょう。7月はまだもっと多くの人が王様コースに取り組むことを期待しています。

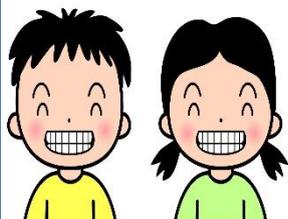
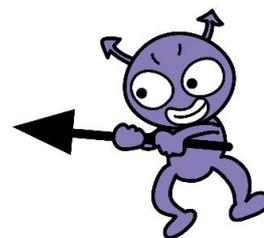
- 1ねん くにとけ りあ さん（4日） なるせ れい さん（1日）
- 2ねん うえだ きしん さん（7日）
- 3年 成瀬 ひろと さん（1日）
- 5年 角谷 りゅうやさん（1日） 千代島 ゆう さん（1日）
- 6年 歌野 こうき さん（7日）

6月の保健指導：歯と口に関する学習

6月は、歯と口に関する学習をしました。今回は、むし歯がどうしてできるのか、お伝えします。

むし歯は、歯垢（プラーク）の中に存在するミュータンス菌等の細菌が、私たちが口にした食べ物や飲み物の糖から作り出した酸によって、歯を溶かしている状態のことをいいます。

ミュータンス菌等は、ほとんどの人の口の中にある細菌ですが、口の中で増やさないようにすることで、酸を作りにくいような口の中の環境にすることで、予防できる病気です。むし歯が進行すると、激しい痛みになるだけでなく、細菌が口の中から全身に広がり、口以外の病気につながる場合があります。



むし歯は、①口の中の細菌を減らすこと（丁寧な歯みがき）、②細菌の活動を減らすこと（お菓子やジュース等の糖分が多く含まれる食品・飲料を食べすぎ・飲みすぎないこと）、③歯を丈夫にすること（フッ素塗布やフッ素入り歯磨き粉等の使用）で予防することができます。生活習慣を見直し、これから一生付き合っていく歯を大切にしてください。

参考：日本歯科医師会ホームページ